

З М І С Т

Передмова	11
Вступ	14
Прочитайте це, якщо не можете просто дозволити собі бути щасливими	17
Прочитайте це, якщо серце розривається і здається, що воно ніколи не зцілиться	26
Прочитайте це, якщо не розумієте, чому люди такі злі	36
Прочитайте це, якщо робите все правильно, але нічого не налагоджується	42
Прочитайте це, якщо у вас досі не таке життя, якого ви хотіли б	46
Прочитайте це, якщо ви вважали щось своїм призначенням, а воно виявилось жахливою помилкою	50
Прочитайте це, коли здається, що перед вами виклик, з яким ви ніколи не впораєтесь	58
Прочитайте це, якщо ніяк не припините порівнювати себе з іншими	62
Прочитайте це, якщо хочете змінити своє життя, але не знаєте, з чого почати	72
Прочитайте це, якщо занадто переймаєтеся думкою інших	80
Прочитайте це, якщо вам здається, що ви не варті кохання	82
Прочитайте це, якщо не знаєте, чого хочете	88

Прочитайте це, якщо постійно готуєтеся до чогось поганого	110
Прочитайте це, якщо потрібно відпустити, хоча й боляче	114
Прочитайте це, якщо відчуваєтеся повністю загубленими в житті	118
Прочитайте це, якщо відчуваєтеся самотніми й не розумієте чому	122
Прочитайте це, якщо не знаєте своєї мети	138
Прочитайте це, якщо не впевнені, що знайдете те, що призначене вам	146
Прочитайте це, якщо здається, що вас неправильно зрозуміли	148
Прочитайте це, якщо заціпеніли від страху	152
Прочитайте це, якщо відчуваєте, що повинні приймати всю критику, щоб зростати	160
Прочитайте це, якщо не знаєте, слід триматися чи відпустити	164
Прочитайте це, якщо втратили надію	168
Прочитайте це, якщо ви сковуєте себе	170
Прочитайте це, якщо не знаєте, що робити далі	174
Прочитайте це, якщо здається, що ви досягли своєї межі	178
Прочитайте це, якщо здається, що ви застрягли або що нічого не зміниться	182
Прочитайте це, коли здається, що все розпадається на друзки	188

ПЕРЕДМОВА

Зі свого будинку на гірській вершині в Каліфорнії Бріанна надсилає мені повідомлення, у якому ділиться своїм наміром створити книжку, що могла б підтримати людей у моменти найбільшої безнадії та спустошення. Вона починає свого листа з того, чого намагалася досягнути, коли лише починала писати книжки, а їх було багато. Ця ідея завжди була насіниною в її думках, і вона боролася за те, щоб виростити з неї реальність. Потім вона надсилає мені найпрекраснішу, ще неопрацьовану концепцію книжки «Життя, яке на вас чекає».

Вона часто так робить — творить словами, не усвідомлюючи, що перебуває в особливому творчому потоці. Вона говорить про те, що хоче створити, про те, що сподівається побачити у цьому світі, ніби танцює з думками у своїй голові, ніби весь зовнішній шум заспокоївся, затих, і вона перебуває у власному творчому середовищі, у своїй атмосфері. Це неймовірно видовище — стати свідком зародження її геніальності, цього непомітного перебігу думок, що зрештою перетворюється на книжки, які впливають на світ, змінюючи його.

Це версія Бріанни, яку я найчастіше маю честь бачити. Подруга. Мисткиня. Голос, який несе щось більше, щось захищене, рідкісне, що живе всередині неї.

Однак для зовнішнього світу Бріанна — це інша сила. Вона — людина, яка написала дев'ять книжок, які мільйони людей із великим трепетом тримали в руках. Люди звертаються до неї, щоб зрозуміти свій життєвий шлях, а її слова стають водночас мудрим і невідкладним, ніжним, але наполегливим нагадуванням: ми не завжди заслуговуємо на те, що сталося з нами, але нам слід зцілюватися, зростати, розширювати уявлення про себе, а отже, й про доступні для нас можливості — життя, що чекає на нас по той бік болю.

І коли ми читаємо ці слова, коли вони торкаються нашої душі, пробивають нашу зовнішню оболонку, викликаючи трансформацію, ми часто сприймаємо авторку як людину, що знає все, у якої завжди є відповіді. Але найпрекрасніше в Бріанні те, що вона першою зізнається: у неї немає відповідей. Вона пише з позиції пошуку, а не всезнання. Вона пише слова, яких потребувала, коли була молодшою. Слова, яких потребувала під час подолання сумнівів, коли вчилася відпускати, коли проклала шлях назад до свого серця, коли переосмислювала значення надії, довіри та любові. І саме так вона створює книжки, які допомагають її читачам робити те саме.

«Життя, яке на вас чекає» — саме така книжка. Вона не дасть вам чіткого, розписаного на десять

кроків плану, як стати людиною, якою ви сподіваєтеся бути. Але вона підтримає вас у моменти, які вас змінюють. У найтемніші та найзаплутаніші дні, тоді, коли вас переповнюватимуть почуття, вона нагадає, що ви не самотні. Що хтось уже подолав цей шлях, хтось уже пережив те саме, хтось зміг вистояти, загоїти рани, подолати страх. Вона стане зціленням від усього, що вас турбує. Це чесна збірка слів, до якої можна звернутися, коли потрібен голос розуму, потрібне м'яке приземлення. Це щирі слова, до яких можна повертатися, коли хочеться вірити, що світ вас не забув, ще є що відчувати, ще є у що вірити, ще є ким ставати. Що ще є життя, яке чекає на вас, кличе вас, навіть у найважчі дні.

Я знаю, що ця книжка надихне вас зробити крок у відповідь.

Я сподіваюся на це.

— *Б'янка Спарасіно*

ВСТУП

У своєму романі «Їхні очі бачили Бога» (*Their Eyes Were Watching God*) Зора Ніл Герстон сказала: «Є роки, коли виникають запитання, і роки, коли з'являються відповіді». Якщо це правда (а я справді вірю в це), то ця книжка є відповіддю на запитання, яке я почала ставити собі багато років тому.

Це було моєю першою ідеєю для книжки, і вона виникла задовго до того, як я зрозуміла, що хтось на кшталт мене взагалі може писати книжки. Мені було дев'ятнадцять, і я добре пам'ятаю, як хотіла, щоб існувала якась книжка-путівник по людському життю, щось на зразок «енциклопедії почуттів», як я тоді це назвала. Пам'ятаю, як мріяла мати путівник по життю, який міг би вести мене, пояснюючи речі, яких не навчають, проте які формують і визначають життєвий досвід.

Хоча я не можу повірити, що мені знадобилося стільки років, щоб завершити цю книжку, я все ж переконана, що важливим є саме той момент. Ця версія книжки просякнута знаннями, до яких раніше я не мала доступу. Весь процес допоміг мені зрозуміти, що слова лилися з тієї частини мене,

про існування якої я навіть не здогадувалася. Наче я багато років несвідомо жила з відповідями — шукала, знаходила, занотовувала, — а тепер нарешті збрала всі частини разом.

Хай на якому роздоріжжі життя ви опинилися, я щиро сподіваюся, що в цій книжці ви знайдете те, що стане якорем, Полярною зіркою, яка вести-ме вас назад до істини, яку ви завжди знали.

Але в чому я твердо переконана: позаду життя, яке ви намагаєтеся зберегти, по той бік життя, яке ви силоміць утримуєте... є життя, яке на вас чекає. Життя, яке настане для вас, коли відпустите все, що стоїть йому на заваді. Життя, яке було там завжди. Життя, яке самопідживлюється, у якому все вдається і залишається. І в глибині душі ви знаєте: це життя, призначене саме для вас. Життя, від якого вас відділяє лише одне рішення.

Якщо на шляху до нього ви заблукаєте, я сподіваюся, вам допоможуть сторінки цієї книжки.

Сподіваюся, читаючи їх, ви візьмете собі те, що допоможе вам, і залишите решту, щоб ці неторкані слова дочекалися когось іншого, навіть якщо цією людиною одного дня станете ви. Сподіваюся, ви берегтимете знайдене, і в моменти, коли не знатимете, що робити далі, згадаєте, що вже посіяли зерно, яке проросте, повертаючи вам ясність розуму.

Понад усе я сподіваюся, що ви пам'ятаєте: я нічого не знаю. Слухайте пісню, яку я співала, щоб повер-